

افسردگی

مراجعه کننده: سلام

خانم دکتر: سلام

مراجعه کننده: خانم دکتر من چند هفته که حال خوب نیست.

خانم دکتر: میشه بیشتر برام توضیح بدی:

مراجعه کننده: خوب ببینید من متاهلم - سه تا بچه داریم - نه ماهه که اومدیم اتریش و الان تو یه خونه دو اتاقه زندگی می کنیم.

یکی دو ماهه که زود از کوره در می رم، حساس شدم حتی حوصله شوهرم و بچه هامو ندارم، خیلی زود خسته می شم و کارهای خونه رو به زور انجام می دم - بیشتر وقتها غمگینم و دوست دارم همش گریه کنم.

خانم دکتر: و اون وقت خوابت چطوره؟

مراجعه کننده: اونم به زور سعی می کنم بخوابم و دو سه ساعت بعدش باز بیدار می شم و دیگه اصلا خوابم نمی بره. تمام روز خواب آلودم اونوقت.

خانم دکتر: اشتهاش چجوره؟

مراجعه کننده: اشتها کم شده.

خانم دکتر: خوب این چیزهایی که گفتی به نظر می آد یه افسردگیه ...

مراجعه کننده: منظورتون از افسردگی چیه؟

خوب مگه همه یه وقتهایی غمگین نمی شن.

خانم دکتر: چرا ... هممون ممکنه یه وقتهایی بعضی از این علایم رو داشته باشیم. اما اگه زیاد باشن، مرتب تکرار بشن، بیشتر از دو هفته طول بکشن و اینقدر شدید باشن که ما دیگه نتونیم کار و مسئولیتهامون رو انجام بدیم - اونوقت دیگه بهش می گن افسردگی.

مراجعه کننده: پس یعنی من روانی شدم؟

خانم دکتر: نه ... شما روانی نشدی، افسرده شدی و هر کسی امکان داره افسرده بشه. افسردگی مثل سرماخوردگیه. مثلاً وقتی شما یک بچه 5 ساله داری که سرما خورده و می گه «مامان گلوم درد می کنه و شما می بینی که آبریزش بینی داره، سرفه می کنه و می گه گوش امم درد می کنه، شما به بچه می گی: مامان جان همه اینا علائم سرماخوردگیه». افسردگی هم مثل سرماخوردگیه یعنی یه سری علائم داره و همه امکان داره افسرده بشن، درمان خاص خودش رو داره و اگر

براش کاری نکنی تبدیل به یه مشکل جدی می شه. درست مثل سرماخوردگی که اگر براش کاری نکنی ممکنه تبدیل به سینه پهلو بشه.

مراجعه کننده: پس درمان داره؟ یعنی حالم بهتر می شه؟

خاتم دکتر: بله البته که درمان داره. متناسب با شدت افسردگی، امکانات زیادی برای درمانش هم هست. باید اول از همه از طرف یک متخصص؛ روان پزشک یا روان شناس تشخیص داده بشه و آنها به شما بگن که چه قدمهای بعدی رو باید برداری و بعضی اوقات هم برای درمان افسردگی لازمه که دارو مصرف کنی.

مراجعه کننده: اونوقت چطور می تونم پیش این متخصصین برم، من که آلمانی بلد نیستم؟

خاتم دکتر: آره وقتی زبان آلمانی بلد نباشی سخته. اما خوشبختانه یه سازمانهایی مثل FEM و FEM Süd روانشناس فارسی زبان هم دارند. می تونی از پزشک خانوادهات هم در مورد اورگانهایی که این خدمات روانشناسی را ارائه می دهند بپرسی.

مراجعه کننده: هزینه اش اونوقت چقدره؟ ما که شرایط مالی خوب نداریم.!!!

خاتم دکتر: اینجا اینجوریه که هزینه ده جلسه مشاوره را بیمه پرداخت می کنه.

مراجعه کننده: اونوقت حرفهایی که من نزد روان شناس یا روان پزشک می زنم محرمانه است؟

خاتم دکتر: بله البته - شما می تونید با اطمینان در مورد احساسات، نگرانی ها و مشکلات خودت صحبت کنی. آنها مشاوره و راهنمایی لازم را بهت می دهند.
درضمن منم برات چند تا توصیه دارم که می تونه مفید باشه!

مراجعه کننده: واقعاً چه توصیه ایی؟

خاتم دکتر: خوب یکیش اینکه از همین امروز شروع کن هفته ای چند بار حداقل نیم ساعت پیاده روی کن، یه سرگرمی برای خودت جور کن، تو کارهای داوطلبانه شرکت کن، فعالیتهای اجتماعی خودت رو بیشتر کن، به یه دوست قابل اعتماد تلفن کن و یا به دیدنش برو و همینطور سعی کن هر روز سه تا اتفاق خوبی که در طول روز برات رخ می ده رو یادداشت کنی و شبها قبل از خواب اونا رو مرور کنی، چون انجام این کار بعد از دو هفته حال آدم رو بهتر می کنه.

مراجعه کننده: خیلی ممنون از صحبتهاتون، الان یک کم احساس سبکی می کنم.

خاتم دکتر: خوشحالم.